

Entrenamiento físico en hemodiálisis: efectos sobre la fuerza muscular, capacidad funcional, depresión y calidad de vida

Lidia Moreno Enríquez, Anna Junqué Jiménez, Vicent Esteve Simó, Marisa Lavado Santpere, Manel Ramírez de Arellano

Hospital de Terrassa. Consorci Sanitari Terrassa. Barcelona

Introducción:

Los pacientes en hemodiálisis (HD) presentan una importante disminución de la condición física y la capacidad funcional. Ampliamente son conocidos los numerosos beneficios del ejercicio físico en los pacientes con insuficiencia renal, mejorando la condición física y la calidad de vida. No obstante, los programas de ejercicio físico no están incluidos dentro de la práctica habitual de los pacientes en HD.

Objetivos:

Analizar el efecto de un programa de entrenamiento físico intradiálisis sobre la fuerza muscular, capacidad funcional, depresión y calidad de vida en nuestros pacientes en HD.

Material y métodos:

Estudio unicéntrico prospectivo de 6 meses de duración. Los pacientes incluidos realizaron un programa completo de entrenamiento físico en las primeras dos horas de hemodiálisis. Datos analizados:

1. Parámetros bioquímicos.
2. Antropometría y Fuerza muscular: Tono muscular cuadriceps i bíceps. Fuerza extensión máxima cuadriceps (FEMQ) y "hand grip" brazo dominante.
3. Test funcionales: "Sit to stand to sit" (STS10) y "six-minutes walking test" (6MWT).4-.Depresión:

Escala Yeasavage.5.-Calidad de vida: Cuestionario salud SF-36.

Resultados:

16 pacientes incluidos (2 abandonos).57% mujeres. Edad media 67.9 años y 58.8 meses en HD. Principales etiologías IRCT: NAE (35%) yDM (28%).No se observaron cambios relevantes en relación a los datos bioquímicos y antropométricos al finalizar el estudio. De forma global, encontramos una mejoría significativa de la fuerza muscular (FEMQ 15.6 ± 10.7 vs 17.7 ± 12.5 kg, HG 22.1 ± 13.2 vs 24.1 ± 15.8 kg, $p<0.1$) y tests funcionales (STS10 32.1 ± 18.5 vs 28.7 ± 20.6 sec, 6MWT* (20%, 293.1 ± 192.3 vs 368 ± 217.5 m,* $p<0.05$).Igualmente observamos una mejoría en la escala de depresión (5 ± 4.6 vs 3.7 ± 4.8) así como en el componente físico (40.7 ± 4.3 vs 46.6 ± 6.9 , $p<0.1$) y mental (53.4 ± 16.4 vs 61.5 ± 22.1) del cuestionario de salud al final del estudio.

Conclusiones:

1. La realización de un programa de entrenamiento físico en HD fue capaz de mejorar la fuerza muscular, la capacidad funcional, la sintomatología depresiva y la calidad de vida de nuestros pacientes.
2. Con éstos resultados, consideraremos introducir el ejercicio físico intradiálisis como una herramienta más en el control y cuidado de nuestros pacientes.